

Un hiver sans infection grâce aux abeilles

Chaque hiver, on dénombre en France :

- 10 millions de personnes atteintes de la grippe
- 3,7 millions de personnes atteintes de la gastro-entérite
- 460 000 nouveau-nés atteints de la bronchiolite [1] [2] [3]

Sans compter les rhumes, bronchites, otites, angines...

Dès que vous croisez un virus ou une bactérie tenace, le même schéma se répète : vous êtes cloué au lit, fiévreux, votre nez coule, vous avez la gorge encombrée, et peut-être même la diarrhée. Vous n'avez qu'une seule envie : rester bien au chaud dans votre lit, et dormir. Ou mieux, vous aimeriez mettre votre vie sur « avance rapide » pour sauter la période de rétablissement.

C'est d'autant plus pénible que vous avez dans votre entourage une personne qui ne tombe jamais malade en hiver. Son système immunitaire reste infaillible, 365 jours par an.

Comme par hasard, cette personne est toujours détendue, heureuse de vivre, elle profite de ses journées à 100 %. D'ailleurs tout le monde envie sa forme phénoménale en toutes saisons.

Alors non, il n'y pas de « truc » pour esquiver les infections. Mais à tout hasard, demandez-lui si elle ne prend pas de la propolis...

Les abeilles : championnes en défense immunitaire

S'il y a un animal qui a tout compris à l'immunité, c'est l'abeille.

Elle fabrique des substances antimicrobiennes parmi les plus puissantes au monde. Leur spectre très large protège contre la plupart des virus, bactéries et autres supermicrobes féroces [4]. Entre le miel (surtout le miel Manuka), la gelée royale, la propolis et la cire d'abeille, tout ce que produisent les abeilles est bon pour la santé.

Le fameux chercheur danois Karl Lund Aagaard a étudié la propolis pendant plus de 20 ans sur plus de 50 000 personnes. Dans ses compte-rendus détaillés, il explique :

« Le champ d'influence de la propolis est extrêmement large. Il inclut le cancer, les infections urinaires, le mal de gorge, la goutte, le rhume, la grippe, la bronchite, la gastrite, les problèmes de gencives, les infections intestinales, les ulcères, la pneumonie, l'arthrite, les maux de tête, les troubles de la circulation et les conjonctivites. » [5]

15 000 ans de soins grâce aux abeilles

La découverte des abeilles ne date pas d'hier. Nous avons la preuve qu'avant l'apparition de l'agriculture, il y a 15 000 ans, les hommes récoltaient déjà la propolis [6].

Depuis leur apparition, les abeilles ont mis au point des produits sophistiqués : le miel, la propolis, la gelée royale et la cire sont tous antibactériens. Certains sont même anti-infectieux, antifongiques,

hydrophobes, etc. Ils sont indispensables pour assurer la survie de la ruche dans un monde peuplé de prédateurs féroces, de champignons pathogènes et de bactéries retorses.

Par exemple, lorsque qu'un rongeur s'introduit dans la ruche, les abeilles peuvent le tuer par leurs piqûres. Mais elles ne vont pas le manger car elles sont herbivores, ni déplacer son corps car il est trop lourd.

En laissant le cadavre se décomposer naturellement, les abeilles attireraient toutes les bactéries et insectes des environs. Pour empêcher sa décomposition, elles enduisent le cadavre de propolis qui protège des infections.

Dans l'Antiquité, les Egyptiens ont imité les abeilles en utilisant la propolis pour embaumer leurs morts. C'est ce qui explique l'excellent état de conservation des momies égyptiennes.

La propolis est si efficace pour tuer les microbes en tout genre que le luthier Stradivarius l'utilisait pour vernir et protéger ses précieux violons, fabriqués pour durer des siècles. On fait d'ailleurs toujours aujourd'hui un vernis à base de propolis pour protéger les bois très exposés : le « vernis de Russie ».

Propolis contre les infections des voies respiratoires

La propolis est un enduit dont les abeilles se servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer l'étanchéité et surtout pour lutter contre les invasions microbiennes ou fongiques (champignons).

Les abeilles fabriquent la propolis à partir de diverses résines qu'elles recueillent sur les bourgeons et l'écorce des arbres (surtout sur les peupliers et les conifères), et auxquelles elles ajoutent de la cire et des sécrétions salivaires.

La propolis est riche de plus de 300 substances actives. Sa composition dépend des fleurs disponibles pour être butinées par les abeilles dans les différentes régions du monde. La grande variété des miels – couleurs, textures et parfums – a son équivalent dans la propolis.

Boostez vos défenses immunitaires

La propolis française a une action équilibrée et peut être utilisée pour toutes les indications.

La propolis renforce vos défenses immunitaires. C'est pourquoi elle s'utilise pour lutter contre les infections respiratoires : virus de la grippe, bronchite, rhume, mal de gorge [7].

C'est une excellente source d'acide caféique qui stimule la réponse immunitaire.

La propolis a une action antioxydante puissante grâce aux flavonoïdes (notamment l'apigénine) qu'elle contient et qui lui confèrent une action inhibitrice sur la réplication du virus [8].

Propolis contre le rhume

Peu de substances naturelles sont réellement efficaces contre le rhume. En 1987, une équipe de chercheurs polonais a donné soit un placebo, soit un extrait de propolis à deux groupes de personnes. La propolis a accéléré la guérison de 250 % [9].

Propolis contre les otites

Les otites, ces inflammations des muqueuses de l'oreille qui touchent souvent les enfants, sont souvent soignées à grands coups d'antibiotiques dont les effets secondaires sont sérieux, par exemple l'affaiblissement du système immunitaire. Très récemment, une équipe de chercheurs italiens a montré qu'une supplémentation de gouttes de teinture-mère de propolis combinées à du zinc permettait de diminuer la survenue d'otites chroniques de 32 % [10].

Propolis contre le candida albicans

Le candida albicans est un champignon qui s'installe dans la bouche et sur les lèvres. Il provoque d'affreuses démangeaisons. Lorsque vous êtes atteint, vous vous sentez découragé, anxieux, déconcentré et dépourvu de toute énergie. Il s'accompagne également de maux de tête, migraines, et de troubles digestifs.

Avec l'aide d'un spécialiste, vous pouvez envisager un traitement à la propolis qui inhibe la flore fongique et combat le candida albicans.

Gelée royale, le caviar de la ruche

Encore plus élaborée que la propolis, la gelée royale est le produit le plus précieux de la ruche.

Comme le laisse suggérer le nom « gelée royale », elle est réservée à la reine des abeilles. Enfin presque, car une exception est faite pour les larves au premier stade de leur existence. On leur accorde 180 millièmes de gramme par jour [11].

Et le résultat est stupéfiant. Grâce à la gelée royale, la reine peut vivre 6 ans, alors qu'une abeille ouvrière vit 45 jours [12]. La gelée royale permet aux larves royales de multiplier leur poids par 1800 en 5 jours ! C'est un record dans le monde animal. Par comparaison, les ouvrières multiplient leur poids par 500.

La reine est chargée de pondre toutes les larves de la ruche – 1000 œufs par jour en saison [12]. Sans gelée royale, pas de reine, et sans reine, pas d'abeilles. D'où le rôle capital de la gelée royale dans la survie de la ruche.

D'où vient la gelée royale ?

La gelée royale est produite par les glandes hypopharyngiennes et mandibulaires des jeunes abeilles nourricières. Ces abeilles peuvent en fabriquer 300 à 800 g par ruche et par année. Pendant sa vie, une abeille aura besoin de 180 mg de pollen avec une moyenne de 20 % d'azote pour fabriquer la fameuse gelée royale [12].

Tout comme la propolis, la composition de la gelée royale est complexe.

Des composés uniques au monde

Sa saveur est âcre, acide avec un pH qui varie entre 3,7 et 3,9. Elle contient :

- 65 % d'eau
- 15 % de glucides (à majorité du **fructose**, le sucre des fruits, et du **glucose**)
- 13 à 18 % de **protéines**
- 1,5 % de **minéraux** et **oligo-éléments**
- 4 à 6 % de **lipides dont un acide gras spécifique, le 10-hydroxy-2-décanoïque** [12]. Le 10-hydroxy-2-décanoïque (10-2 HDA) est un acide gras au potentiel exceptionnel, car il freine le vieillissement de l'organisme.

On ne retrouve cet acide gras que dans la gelée royale. C'est l'un des mystérieux composants de la gelée royale que l'on qualifiait autrefois de « Facteur R ». Ne sachant pas le nommer avec précision, on lui avait donné ce surnom. L'expression « Facteur R » signifie : facteur de rajeunissement.

La gelée royale est aussi riche en vitamines du groupe B – B1, B2, B3=PP, B5, B6, B8, B9.

C'est le produit naturel le plus riche en vitamine B5, acide pantothénique, indispensable à toute vie cellulaire. La vitamine B5 intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.

Les personnes carencées en vitamine B5 peuvent souffrir du syndrome des pieds brûlants, d'une alopecie ou même de la pelade du cuir chevelu.

La gelée royale contient aussi de la **vitamine liposoluble E**, utile à la fécondité.

La gelée royale contient enfin des **oligo-éléments** (fer, or, calcium, cobalt, silicium, magnésium, manganèse, nickel, argent, soufre...), de l'**acétylcholine** (jusqu'à 1 mg/g).

Elle contient aussi une protéine qui jouerait un rôle majeur dans la différenciation des abeilles au stade larvaire entre reine et ouvrière. Il s'agit de la protéine 57-kDa, baptisée **Royalactine**.

La gelée royale s'attaque aux bactéries pathogènes, champignons et virus

La gelée royale contient également des facteurs antibiotiques particulièrement actifs contre les bactéries du genre *Proteus* et sur *Escherichia coli B* (colibacille). C'est ce que les chercheurs ont appelé la **Royalysine**. Il s'agit d'une fraction peptidique qui a une forte action contre les bactéries gram positives.

Les tests de criblage antibiotique réalisés avec la gelée royale ont montré de fortes activités inhibitrices contre des bactéries pathogènes, des champignons et des virus.

Au total, plus de 150 bactéries, champignons et virus ont été testés. Une **cure de gelée royale** vous protège contre les microbes et contre les virus grâce à ses propriétés antimicrobiennes, antifongiques (contre les champignons), et anti-inflammatoires. Elle modulerait l'expression de plus de 260 gènes.

Elle peut être prise toute l'année et surtout dans les périodes d'épidémie de grippe ou de baisse de

vitalité.

Attention, cependant, la présence de facteurs de croissance, lipoprotéines, fait craindre son utilisation chez les malades atteints de cancer. Par ailleurs, la gelée royale, comme la propolis, peuvent provoquer des allergies. Il est préférable d'être prudent si vous êtes déjà allergique au miel.

Quelle gelée royale choisir ?

Elle existe sous différentes formes valables : fraîche, lyophilisée, reconstituée...

La fabrication en France n'excède pas 2 tonnes par an.

Malgré tout, 98 % de la gelée royale consommée en France provient malheureusement d'Asie, principalement de Chine. Là-bas, les conditions de fabrication ne sont pas contrôlées : abeilles nourries artificiellement, usage frauduleux d'antibiotiques, congélation à répétition. Par sélection génétique, les Chinois sont parvenus à des rendements importants, de 5 à 7 kg par an et par ruche avec des reines jeunes âgées seulement d'une année.

Alors préférez la gelée royale française.

Une formulation Gelée Royale + Propolis + Thym

Un laboratoire français a mis au point une formulation spéciale pour renforcer vos défenses naturelles et combattre les infections avec vous.

Ce complément allie la puissance de la propolis en poudre à celle de la gelée royale de Bretagne lyophilisée. Cette gelée royale lyophilisée est 3 fois plus concentrée que la gelée royale fraîche.

C'est une alliance logique puisque la propolis et la gelée royale sont utilisées ensemble dans la ruche pour assurer une protection maximale de l'essaim contre les attaques extérieures.

Le thym est aussi un traitement naturel des plus efficaces pour traiter la toux causée par la bronchite.

Lors d'une étude sur 7000 personnes atteintes de bronchite, des chercheurs ont observé qu'un sirop à base de thym était aussi efficace que les traitements conventionnels (N-acétyl-cystéine et ambroxol) [13].

Il n'y a pas de contre-indications pour les femmes enceintes avec la propolis, la gelée royale ou le thym. Mais prudence car ils peuvent tous les trois provoquer des allergies.

Si vous êtes allergique au miel, il est probable que vous soyez également allergique à la gelée royale et à la propolis.

Propolis, gelée royale et thym sont les incontournables contre la bronchite, le rhume, la grippe, l'angine, et la bronchiolite. Ils sont capables de faire la différence pour prévenir la gastro, l'otite, et le candida albicans.

Vous pouvez vous procurer de la propolis, de la gelée royale et du thym séparément en pharmacies et boutiques bio. Je trouve pratiques les spray de propolis, comme [celui-ci](#).

Pour plus de renseignements sur le complexe Propolis + Gelée royale + Thym, [rendez-vous ici](#).

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Bien entendu, nous ne touchons aucune commission ni rémunération en échange des produits que nous recommandons. Ceux-ci sont sélectionnés selon des critères stricts de composition, d'ingrédients et de qualité de fabrication.

Les emails peuvent se perdre. Pour ne rater aucun de mes messages, ajoutez **Néo-nutrition** à vos contacts ([voici comment faire](#)).

Cette lettre vous a plu ?

Recevez mes prochaines lettres **Néo-nutrition** directement dans votre boîte. C'est gratuit ! [Inscrivez-vous ici](#).

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à faire suivre (utilisez la fonction "transférez ce message" dans votre boîte de messagerie électronique).

Sources :

[1] [Gastro-entérites aiguës virales](#)

[2] [Aide-mémoire / Bronchiolite](#)

[3] [OMS | La grippe](#)

[4] [Natural News, The 5 best natural antibiotics and anti-virals that destroy superbugs and just about everything else](#)

[5] R. Elkins. Bee Pollen, Royal Jelly, Propolis and Honey. Woodland Publishing, Pleasant Grove, Utah, USA, 1996.

[6] Alternatif Bien-Être, Le remède oublié depuis 15 000 ans, numéro 84, août 2013

[7] Szmeja Z, Kulczynski B, et al. [\[Therapeutic value of flavonoids in Rhinovirus infections\]](#). [Article en polonais, résumé en anglais]. Otolaryngol Pol. 1989;43(3):180-4.

[8] Bankova V. Recent trends and important developments in propolis research. Evid Based Complement Alternat Med. 2005 Mar;2(1):29-32.

[9] Z. Szmeja, B. Kulczynski, Z. Sosnowski, and K. Konopacki. Therapeutic value of flavonoid in rhinovirus infections. Otolaryngologia Polska, vol. 43, no. 3, pp. 180–184, 1989.

[10] Marchisio P, Esposito S, Bianchini S, Desantis C, Galeone C, Nazzari E, Pignataro L, Principi N. Effectiveness of a propolis and zinc solution in preventing acute otitis media in children with a history of recurrent acute otitis media. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2010 Apr-Jun;23(2):567-75.

[11] [Passeport Santé, Gelée Royale](#).

[12] Professeur Joyeux, La gelée royale : intérêt en thérapeutique humaine, Lettre du Professeur Joyeux, 24 juin 2014.

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Néo-nutrition est un service d'information gratuit de *Santé Nature Innovation* (SNI Editions).
Pour toute question, [rendez-vous ici](#).

Service courrier : Sercogest, 44 avenue de la Marne, 59290 Wasquehal - France